O MINIMO PARA ME RELACIONAR

COMUNICAÇÃO

Ficar em silêncio durante um conflito é inaceitável para mim.
Se eu trouxe um assunto para conversarmos, não é porque gosto de brigar.
É porque eu me preocupo com nós dois. Eu espero corrigir algo.
Quando você se cala e se fecha, quando você escolhe ficar em silêncio, isso me diz que estou nessa sozinho.

AFEIÇÃO

Toque físico é importante para mim. Eu fico em paz quando sinto que estamos próximos fisicamente.
Segure minha mão quando caminhamos. Dê um abraço sem motivo.
Coce minha costas quando eu estiver reclamando da vida.
Sou um pouco pegajoso, e eu me sinto visto e amado quando você me toca.

ASSUMA SUA PARTE

Se você me machucar, não se defenda.
Assuma o que fez. Corrija. Cresça,
Não faça eu me sentir culpado por expressar minha dor.
Não me diga como devo ou não devo me sentir.
Eu não preciso que você seja perfeita - apenas preciso que você se importe o suficiente para assumir sua parte.

ESFORÇO

Mande uma mensagem quando disser que vai mandar.
Lembre das minhas comidas favoritas.
Pergunte sobre o meu dia. Compareça.
Cheque onde estou e o que estou fazendo mesmo quando eu não espero.
Lembre dos pequenos detalhes sobre mim.
Eu aprecio e percebo seu esforço - sempre.
São essas pequenas coisas que me lembram que sou amado.

PRESENÇA

Não esteja fisicamente presente mas ausente emocionalmente.
Esteja comigo integralmente se você quiser - não fique distraída, não fique só meio interessada.
Largue o telefone as vezes. Olhe pra mim.
Fale comigo. Me ouça.

CONFORTO

Quero ser capaz de ser eu mesmo quando estiver com você, sem precisar fingir que estou bem quando não estou.
Não quero fingir. Não quero pisar em ovos.
Quero apenas a liberdade de existir sem medo.

BONDADE

Seja bondosa comigo mesmo quando estiver com raiva.
Não fale de qualquer jeito comigo só porque está irritada.
Não faça piada sobre as coisas que te contei confiando em voce.
Saiba que suas palavras tem peso, escolha o que falar amorosamente.
Amar nunca pode significar ser diminuido ou humilhado.

CONFIANÇA

Não faça eu duvidar sobre o que existe entre nós.
Não quero ter que olhar seu celular para descobrir o que está acontecendo na sua vida.
É exaustivo. Preciso de razões para descansar tranquilamente sabendo que somos um do outro.
Confiança se constrói quando as ações combinam com as falas - sempre, e não somente algumas vezes.

RECIPROCIDADE

Eu não posso ser o único que se esforça. Amar não pode ser o esforço de uma única pessoa.
Não é justo quando sou o único que liga, checa como você está, resolve as coisas, se explica e ainda perdoa.
Vamos nos esforçar igualmente. Vamos ter a mesma vibe, a mesma energia.
Faça eu sentir que voce quer tanto quanto eu quero.

INTENÇÃO

Não esteja comigo porque está só ou entendiada.
Esteja comigo porque você de verdade vê um futuro comigo.
Não fale as coisas certas e se comporte de outra maneira.
Alinhe suas palavras, açoes e planos.

ENTENDIMENTO

Tem vezes que não quero seus conselhos, apenas quero ser ouvido.
Ouça o que digo antes de me julgar
Tente ver as coisas do meu ponto de vista.
Não faça eu me sentir dramático por ter sentimentos profundos.

CRESCIMENTO

Quero um relacionamento onde nós dois andamos para a frente, e não um relacionamento onde ficamos estagnados, fazendo as mesmas coisas.
Vamos nos ajudar a ser melhores, e não mais amargos.
Se não estamos crescendo, estamos encolhendo. E eu quero algo que dure.